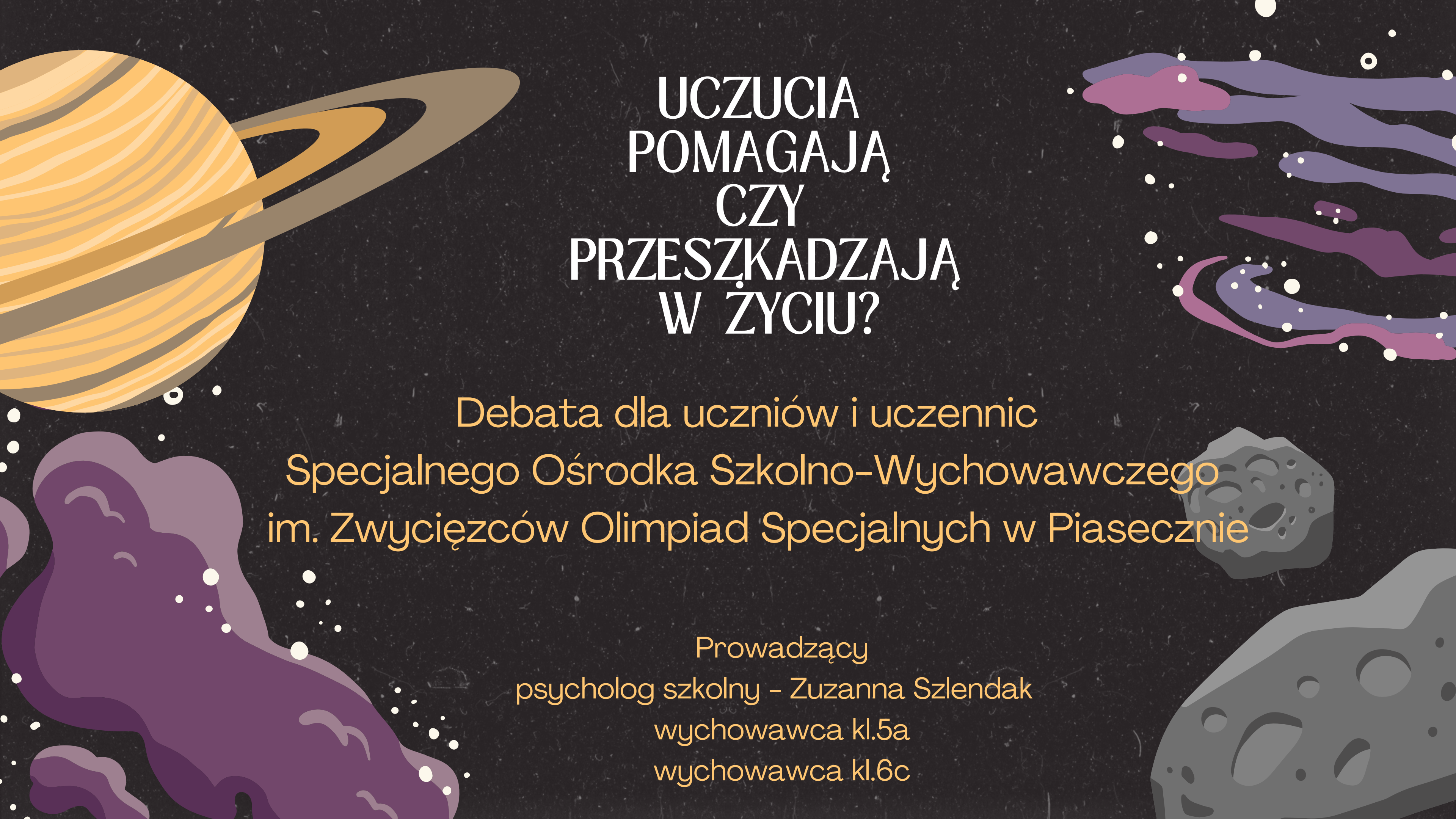


ELIGHT
EMOTIONSE

11-

BUILDING
PSYCHOLOGIAL
RESILIENCE

DEBATA SZKOLNA



UCZUCIA POMAGAJĄ CZY PRZESZKADZAJĄ W ŻYCIU?

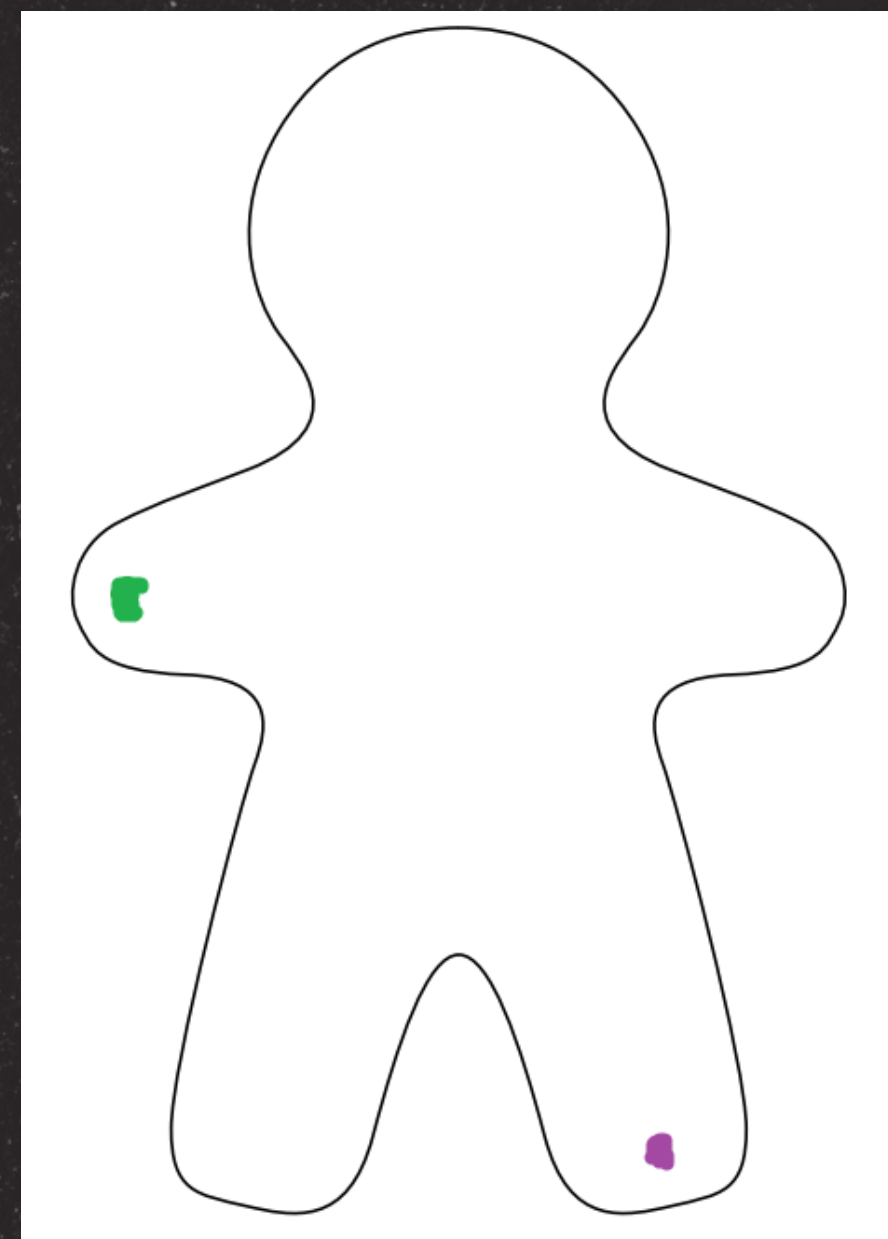
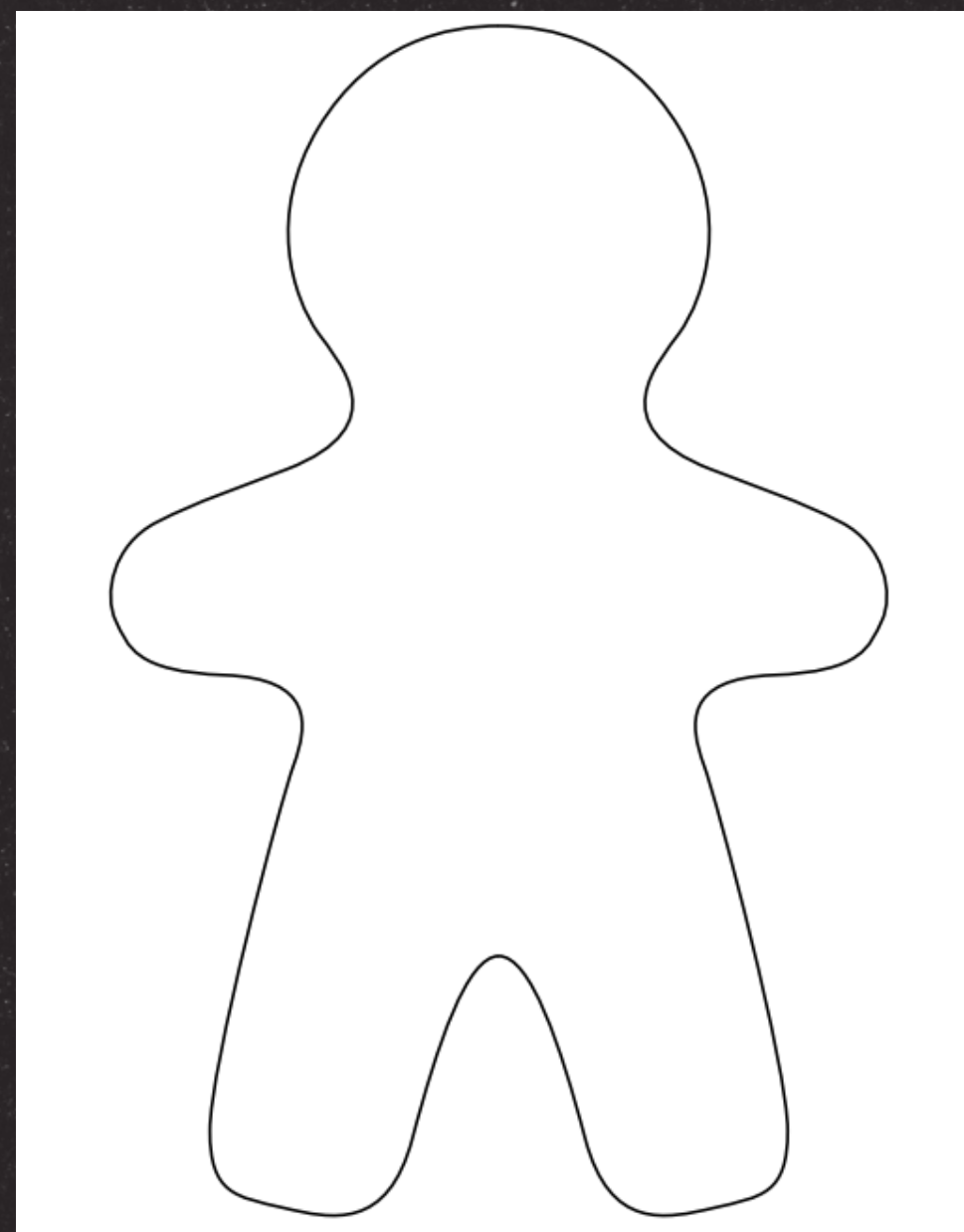
Debata dla uczniów i uczennic
Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego
im. Zwycięzców Olimpiad Specjalnych w Piasecznie

Prowadzący
psycholog szkolny – Zuzanna Szlendak
wychowawca kl.5a
wychowawca kl.6c

Zasady dobrego dialogu w szkole:

1. Mówimy w swoim imieniu.
2. Mówi jedna osoba naraz.
3. Staramy się nie wchodzić w polemikę z tym, co mówią inni, i nie krytykujemy ich poglądów i wartości.
4. Staramy się słuchać uważnie osoby, która mówi.
5. Udział jest dobrowolny (możesz ale nie musisz się wypowiadać)

EMOCJE - ZABAWA - CIASTEK



Debata dla uczniów i uczennic

O czym będziemy rozmawiać?

**Moc i
wiara w
siebie**

**Samodzielność
i wytrwałość**

**Radzenie
sobie ze
stresem**

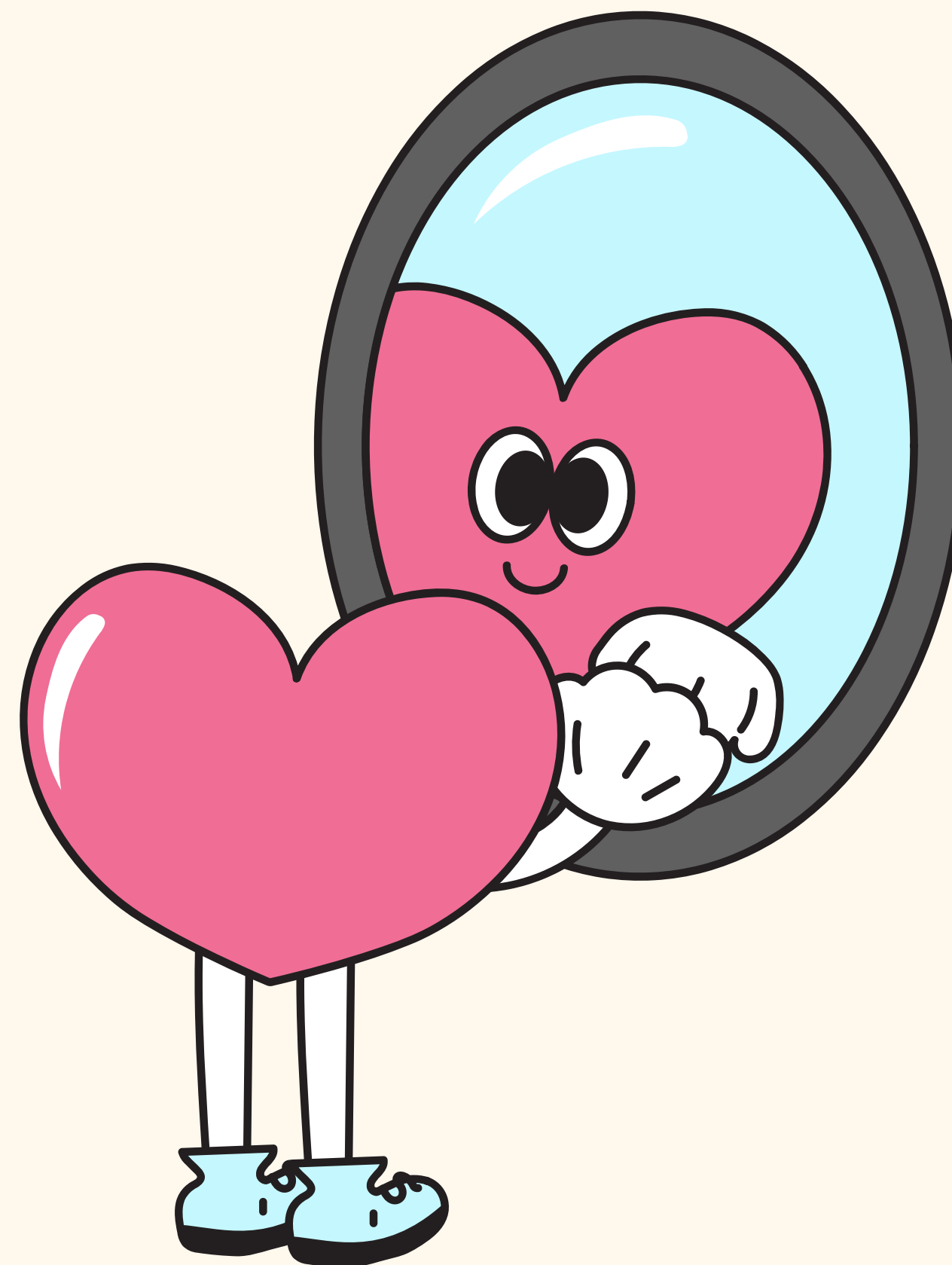
**Jak
budować
dobre relacje**

**Zdrowie
psychiczne i
fizyczne**

Podsumowanie

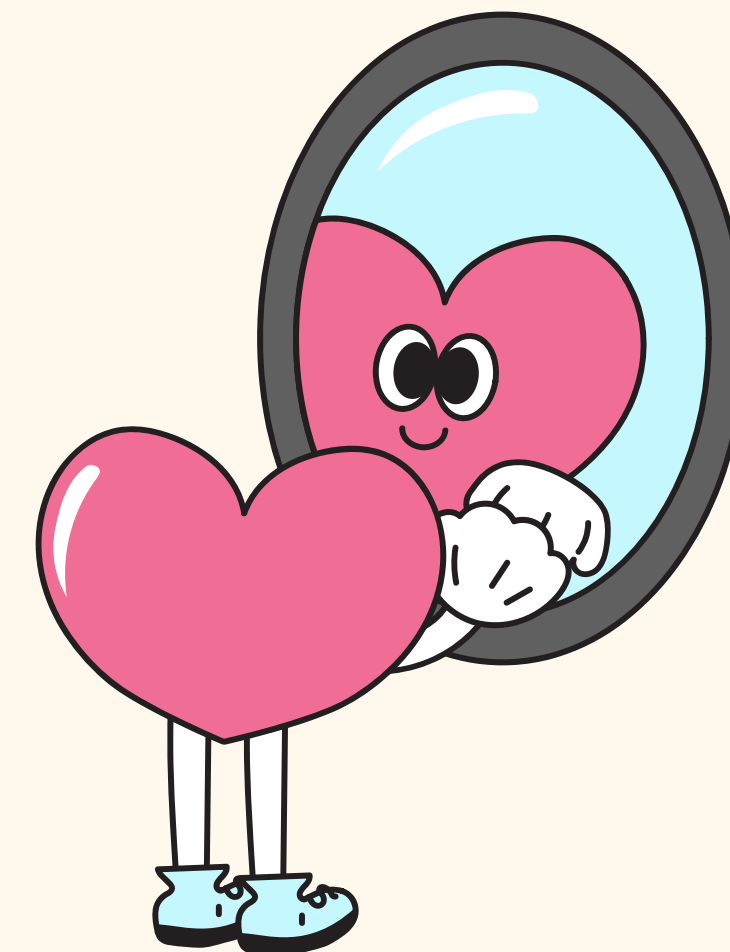
Moc i wiara w siebie

- **Co pomaga Ci wierzyć w siebie?**
- **Co odbiera Ci poczucie mocy?**



Może nie każdy dzień jest dobry, ale każdego dnia przytrafia nam się coś dobrego.

Moc i wiara w siebie



*Mam kontrolę
nad swoimi
emocjami.*

*Jestem
najlepszą
wersją
siebie*

**Czytając afirmację ,
uczymy nasz umysł skupiać się na tym, co dobre.**

Samodzielność i wytrwałość

- Kiedy warto prosić o pomoc, a kiedy działać samodzielnie?
- Jak wytrwałość pomaga osiągać cele?



Radzenie sobie ze stresem

- **Jakie metody pomagają Ci w stresujących sytuacjach?**



Dobre relacje

- Jak podtrzymywać przyjaźnie?
- Czym jest dobra relacja i jak o nią dbać?



**Żaden akt dobroci, nieważne jak niewielki,
nigdy się nie zmarnuje**



UPRZEJMOŚĆ PONAD WSZYSTKO

ZA KAŻDYM RAZEM GDY ZROBISZ COŚ MIŁEGO POKOLORUJ JEDEN Z KWADRATÓW.
W PUSTE KWADRATY DOPISZ SWOJE POMYSŁY.



1 Powiedz komuś coś miłego - np. ładnie dzisiaj wyglądasz, dobrze że jesteś.	2. Podnieś z ziemi puste opakowanie.	3. Zostaw miły liścik komuś kogo znasz.	4	5. Przytrzymaj dla kogoś otwarte drzwi.	6	7. Porozmawiaj z kimś nowym.
8	9. Uśmiechnij się do kogoś.	10	11. Poczytaj komuś książkę.	12. Podaruj komuś kwiatek.	13. Przepuść kogoś w drzwiach.	14
15. Zaproś kogoś do zabawy.	16	17. Napisz liścik z podziękowaniami.	18	19. Zaoferuj komuś pomoc.	20	21. Zasadź kwiatek.
22. Przytul kogoś.	23. Upiecz ciasto i podziel się nim z innymi.	24	25. Odwiedź sąsiadów.	26	27. Przepuść kogoś przodem.	28
29. Opowiedz komuś żart.	30. Pomachaj do ludzi w autobusie.	31	Powiedz komuś jak wiele dla Ciebie znaczy.		Ustąp komuś miejsca.	Pomóż komuś nieść zakupy

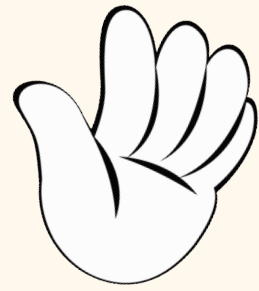
Potraktuj to jako wyzwanie. Każdego dnia rób co najmniej jedną miłą rzecz.
Czy dasz radę utrzymać ten poziom przez miesiąc ?

ZDROWIE PSYCHICZNE I FIZYCZNE

- Co robisz, aby dbać o zdrowie?
- Jakie nawyki są szczególnie ważne dla Twojego samopoczucia?



Podsumowanie: Uczucia pomagają w życiu.



Dzień będzie taki, jakim go sobie stworzysz.

Otaczaj się ludźmi dzięki
którym czujesz się ze sobą
dobrze.



Zadbaj o swoje
ciało.
Jedz zdrowo i
często się ruszaj.



Bądź w pogotowiu. Spakuj plecak
do szkoły dzień wcześniej i
upewnij się że masz wszystko
czego ci potrzeba.

Przez 5min dziennie
posiedź gdzieś w
ciszy z zamkniętymi
oczami.



Dbaj o porządek.
Bałagan może Cię
stresować.
Pozbądź się rzeczy
których już nie
potrzebujesz.





DZIEKUJEMY ZA UWAGĘ